



XXL: Hackfleischpfanne Moussaka-Style

mit Zucchini, Béchamel und griechischem Salat



ca. 30min



3-4 Personen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

- 800g Jasminreis
- 2 große Auberginen
- 2 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 1kg Schweinehackfleisch
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 1 Päckchen getrocknete Minze
- 1 große Gurke
- 100g Feta ⁷
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 400ml Béchamelsauce ^{1,7}

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

Energie 889kcal, Fett 36.0g,
Kohlenhydrate 102.7g, Eiweiß 38.9g



In einem großen Topf 1,6L leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



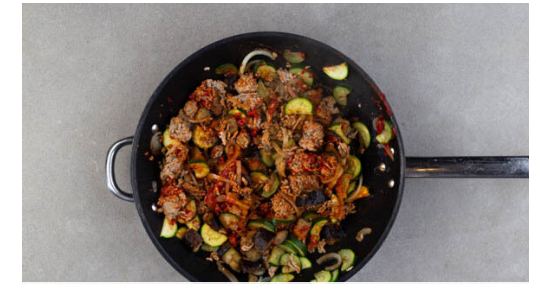
300ml heißes Wasser angießen, aufkochen und die Flüssigkeit bei mittlerer bis niedriger Hitze 4–6Min. einköcheln lassen, bis die **Zucchini** gar ist, ggf. teelöffelweise Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Auberginen** in 2-3cm große Würfel schneiden und mit 1TL Salz in einer großen Pfanne mit 4EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 6-10Min. braten, bis sie weich wird. Die **Zucchini** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



2EL Olivenöl, 1EL Essig, **1TL Minze**, ½TL Zucker und 1 kräftige Prise Salz verrühren. Die **Gurke** längs vierteln, in Scheiben schneiden und mit dem **Minzedressing** vermengen. Den **Feta** hineinkrümeln und die **Oliven** unterheben.



Die **Zucchini**, die **Zwiebeln** und das **Hackfleisch** zugeben und bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren ca. 3Min. mitbraten. Die **Gewürzmischung**, den **Zimt** und das **Tomatenmark** einrühren und alles weitere 2-3Min. braten.



Die **Béchamelsauce** in einem kleinen Topf bei niedriger bis mittlerer Hitze erwärmen, dabei regelmäßig umrühren. Die **Zucchini-Hackfleisch-Pfanne** auf dem **Reis** anrichten und mit der **Béchamelsauce** beträufelt servieren, den **Salat** dazu reichen.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(3342c215b2a8b663596a81468d5dc314_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5e22d44aef1f9548ca8274cbfb388e9d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b011182daf5a0527ed818f91dc4cf8f7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e021942709a217cfed2f781c62feb09c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(189fbc627457efb1015bb006253636f9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5c63a527a8224bcc1aa5b14588c4e309_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f38c0c46a042d0f17be759ff798545ec_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5540b5ee82cb3329a0b625f5ff838410_img.jpg\)](#) [!\[\]\(85cb9a0629255a6426ad2a3fbcea31b0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(be8299985f0dd2d5d5afe1202bc9aabd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(963d1edc7b46af589885b2b791e190e2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(61591e6d4edad4054f3508f4242b3067_img.jpg\)](#) [!\[\]\(45a56748ec139aeb48660e0391c1a1aa_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f304173eb89c6de48eeb26ab51ac4bda_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8d21309dc78542786a87d1297c629bdd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2c19c584d55668de7e587e9043e68054_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b8231330d39c40048abe04645de66ecb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f41874cd0dc81be7cefb65e16effce8c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2f23cb05153f6366c9ef9ac76e97a2c5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9fe4f9e850f0a04acad3e12fd35391d0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6462687f217b319a046b21dd6b80104c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(eea441293588deeaea27c5769bdef124_img.jpg\)](#) [!\[\]\(94b52084ee8eb721efb6d1522f3da6ed_img.jpg\)](#) [!\[\]\(00a8df482c68db51087da07919e79316_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ab215ccb64320ef135e37392b66d8acf_img.jpg\)](#) [!\[\]\(db7cf01febcafa3abb01b949d3e302eb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8de1bf1a384af83f06dc7ab632887af9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(87d8fa124acbb5001e3a424d1be4d6e7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f7fbda14bb907eb49aa95bf366c5c5c0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1ae264c3e12cc4d809c3c94ab72c5071_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6fd6491b7da1ab3842850b7246689525_img.jpg\)](#) [!\[\]\(70f9d186f1c0f52996cda7fdc5dfa0e6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3eb55d7a8c99f95fbc9766846812f711_img.jpg\)](#) [!\[\]\(39284745cfa1ce1cade8ddc7e31b3a2c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(44e4a763593af8cd590f4c4cd5097dca_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8bf7deac4f301acca994d8f27212c498_img.jpg\)](#) [!\[\]\(58c047a6e2b0eb4819bd912055038842_img.jpg\)](#) [!\[\]\(54fa765d4f3539364d50ff464a6979f4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(751d39ce48462501d92a5dcb5c7113f2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b10712fd26ae55c9f43f4412b70c45c2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e21d438eeefd8c9a3115bf6e0c5d3e6c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(076499d548099872668a961c17a29d1d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e47e7dc4816a109a96e46d5ba427c705_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d0d2baaa11604ce42fbf1aa641df29a1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6ed2b4747d763ce8b8464a97c333d864_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d7ede786e89e3b2051f6b6953a879f17_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c4b09d73f91ff589bc660a52c3407775_img.jpg\)](#) [!\[\]\(01dccacc362d05c482755325d1a1a003_img.jpg\)](#) [!\[\]\(863b59c7aa37c7ce48244f497469da1d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(492104b0d2559feca501bbe9b05bddd7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(28592f6da304aa47ce148058c399e157_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1b4e0ec9f4a8eb1e2639ba5a7a5e138d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(064272a055501156f55e71dd697e096b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(77ef2753add1c6a8b9ac645e7ad42ff6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(63ad58bd0ce63f6bd67c8c06c86c5a96_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7f06aba57255cabc5ef7107c5e2e5e7c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3698706ca347388545f29b6c64b787bc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4b7d9c4e7ece6285a91f921ad74d329f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(080e826be7f686b09f2738fe87692ca3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(df2c34710f50867ab095df4a9d654a65_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6252d96bfb9f6dc4b083b39dee902eea_img.jpg\)](#) [!\[\]\(eaa85939a5367c0a4f18191e0b6094bb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(afae1bfd9e47ffa1a0e3b7cac8ef2a48_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3a09c952215c0b2c2bb6980b4c3241ee_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9a73d67e15b4c2c7772bbeb9a7b17eee_img.jpg\)](#) [!\[\]\(96806ff70cfc66e96f6ad8dd1dbcd60f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(624b5d525a7aff4248486389c5209425_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bd9c76d80811d6e6827fc5059772446d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4c628245b68cbe0285854a26b3a7da3a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5ac4dc4ff1d48179ae81259c900de029_img.jpg\)](#) [!\[\]\(052ec0ede3b11f94dd961a3dd0377cdf_img.jpg\)](#) [!\[\]\(801b4da677b53a57bf05e937ac53f5d6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(75b03f35d3533270a1733b0c64ceb6fc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ddfcd36ddf0a94ddc2e2f8c0f9e369ab_img.jpg\)](#) [!\[\]\(32efe3192e0ab466dafb3be87a9cb73e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d0b65a0864d9d4d0074b529b5964d1bf_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1359edd3f276acb7778344c30d45710b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b824cea9a5a663acb2f6a34d1476b60b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(26d580fdc404fade8e6c37006bff2f36_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a54ab86aefb7ca491ada2b9b1ac28460_img.jpg\)](#) [!\[\]\(68855c4c9df6a8956244f6e80642c990_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8760ad751666a67c1af42b554f578c18_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e9042fe9e4f1d6ec156fff915ae7eb30_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6c0c791216cba96ffca89c7579df45aa_img.jpg\)](#) [!\[\]\(228393d314ef1409f70ed773f0dd7181_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d1f9aef55e9c0a0647b311431e81441a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7c8acfec686eddfda7fba548564374f2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6a9c8b20247c00f9ba06f9548c834930_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2471adf256c4e36d0c9b0dfafe8bee70_img.jpg\)](#) [!\[\]\(90c0e73be2c8c3b76e081059a1e71afb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(862d5fac04d20e46eda8dbb90419b45b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7dab00736412272f6ac530b99c1a87cc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(709248f0c619d09ae21fd8e915d22066_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b8ff1dfc80f9c7f4fc59ccd2cbc890fc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f72c8273dff771cec89d5c758d1933bc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9ee7c07b70aa693b4fa665abbee12b2c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7e93d3dccbe4322066fc9f1d91c4f486_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c54e08be2acfc70385642815bc138d86_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ebc7c1260577e703fb5b4dacd5cd55ee_img.jpg\)](#) [!\[\]\(42910e181ad318b4b2b46c5b696f5025_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c87ba3ce540545f1d3434bb60b34bcf7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1b3e9418fe295907e2146df8fb4db757_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c44e5028371b987062d7e92588077943_img.jpg\)](#) [!\[\]\(16cfef80c70101fa3675548de28b478c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c0d4ce8aba79e4a1c07c952a5db7f64e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0e4c6a059286f06cc4c7447ab928b7c0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3b9bc677a7d5a45c48f6024f774057d4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(db4db1ad87a6226f231ef6a7cba21e1e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f1bfa6f396061dbbdc78dc98a560bbe5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c06065b88ff0a723004561c4a29e8da3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ef0cde5200c4f3321c652ef82c13e901_img.jpg\)](#) [!\[\]\(491cbeb1a5c1d20e4ba29a5e507e0641_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d1aa87de135a0e8e0bf2751082d384e1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4cf42dbf3a1c2b8c3bf23afebfa7b535_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4887f85192e98eef7c36d3142b548647_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e750521a28dc60a237b087e39061f645_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ae9b24b48f86baa835f1dd7580f61c9f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5f889a82d2b8c53196712965f0dcd4fd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(058b6b1e85fb2ac20311a8d9c2cefa43_img.jpg\)](#) [!\[\]\(827990cc7adf2eb28c6f2b2338a277dd_img.jpg\)</](#)